

La météo intérieure

exercice à pratiquer sans modération, en tout moment, en tout lieu. Facile, efficace.

Simplement se connaître un peu mieux.....dans quel état se trouve notre corps et notre esprit

Pas le faire tout le temps, mais juste parfois se demander comment ça va: pour s'écouter et se comprendre....en se levant / avant un examen, ses devoirs / une compétition / une rencontre

Le faire quand on doute de qqch, on se sent faible, que l'on a des difficultés à comprendre ce qui se passe alors

- ⊙ stop: on arrête ce qu'on fait et on se pose et on observe....
 - ⊙ Maintenant je me relie à ma respiration , au mouvement de mon souffle.....puis à mon corps: que s'y passe t il? (sensations agréables ou désagréables)..... À mon cerveau (mes pensées, mes images dans ma tête), mon cœur (mes émotions, qu'est e que je ressens dans mon corps) ?
 - ⊙ Je m'arrête, je respire, je ressens (corps, pensées, émotions)
- J'accepter avec bienveillance que c'est comme ça en ce moment, je n'essaie pas de changer, je constate et c'est tout.
- ⊙ Je me connecte à mon souffle: quand j'inspire, je ressens que j'inspire, expiration...instant après instant. Les pensées affluent, les émotions m'envahissent, c'est probable. Ou rien ne se passe .Tout est bien, c'est normal.
 - ⊙ J'élargis mon souffle à mon corps tout entier, tout mon corps respire, je le sens, je sens que je suis là, présent, présent avec mon corps, mon cœur , mon cerveau, dans ce moment, celui qui est juste là, juste maintenant, à cet instant...

(Je sais mieux ou j'en suis maintenant et dans quel état je me trouve....je peux aborder avec plus de discernement ce que je vais faire maintenant...)